



# „Jammertäler und Momente der Hoffnung“

Ein Filmprojekt will Depressionen begreifbar machen

*Christoph Müller*

Ein Jahr im Leben von Menschen mit Depression und ihren Angehörigen: Der Dokumentarfilm „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ begleitet zwei an Depression erkrankte Frauen und eine betroffene Familie. Gemeinsam mit dem Deutschen Bündnis gegen Depression und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist ein eindrückliches Filmdokument entstanden, das helfen soll, diese Krankheit begreifbar und nachvollziehbar zu machen. Christoph Müller hat ihn für uns gesehen.

Das Leiden hat ein Gesicht: „Man lebt so jahrelang in einem Haus und hat da schon immer gewohnt, und plötzlich entdeckt man eine Kellertür. Man macht die Tür auf, und es ist einfach nur dunkel, und irgendjemand stößt einen die Kellertreppe runter und macht die Tür dann zu. Das Einzige, was einem bleibt, ist, sich durch den Raum zu tasten und irgendwie muss man den Weg da raus wiederfinden oder im Idealfall den Lichtschalter“, schildert eine der Protagonistinnen im Film.

Mit dem Film „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ gelingt eine Annäherung an das Phänomen der Depression. Was viele Menschen erleben, während in der Öffentlichkeit meist

nicht darüber gesprochen wird, wird in dem 75-minütigen Dokumentarfilm von Axel Schmidt in den Blick genommen. Schmidt ist nicht nur Filmmemacher. Seine zweite Profession ist die Psychiatrie. Er arbeitet als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und ist ärztlicher Leiter einer Tagesklinik in Bonn.

## Authentizität im Vordergrund

Für die Dokumentation wurden zwei an Depression erkrankte Frauen und eine betroffene Familie über den Zeitraum von einem Jahr begleitet. Es ist ein wahrhaft trauriger, wenngleich auch beeindruckender Film entstanden. Schmidt lässt die Betroffenen authentisch zu Wort kommen – der Film arbeitet ausschließlich mit Interview-Ausschnitten und verzichtet auf einen begleitenden Kommentar aus dem Off. Betroffene wie Angehörige berichten von emotionalen Jammertälern, aber auch von vielen Momenten der Hoffnung.

Schmidt liegt es am Herzen, mit einfachen Bildern zu überzeugen. Die Kamera – stets fokussiert auf die Protagonistinnen und Protagonisten – fängt konzentriert die persönlichen Erfahrungen ein. „Wir wollten ausschließlich die Betroffenen und ihr direktes Umfeld zu Wort kommen lassen, damit sich die subjektive Sicht der Protagonisten direkt vermittelt“, erläuterten Axel Schmidt und die ebenfalls am Projekt beteiligte Regisseurin Michaela Kirst. „Wir sind sehr dankbar, dass uns die Betroffenen ein Stück auf ihrem Weg mitgenommen und uns einen Einblick in ihr Alltags-



Szenen aus dem Film. Fotos: Sagamedia

## „Schmidt lässt die Betroffenen authentisch zu Wort kommen – der Film arbeitet ausschließlich mit Interview-Ausschnitten und verzichtet auf einen begleitenden Kommentar.“

leben, auch ihr Seelenleben gewährt haben. So hatten wir die Möglichkeit, viele Schlüsselmomente hautnah miterleben zu dürfen und damit ein einmaliges Filmdokument zu schaffen“.

Es gibt keine schnellen Schnitte der Bilder. Der Zuschauer muss in der Situation verharren. Dies führt dazu, dass der Betrachter die Worte auf sich wirken lassen muss, um sie im Anschluss zu reflektieren. Dass an der einen oder anderen Stelle die depressiv erkrankten Menschen mit den eigenen Smartphone-Kameras arbeiten, trägt ebenfalls zur Authentizität des Films bei.

### Medizinischer Fokus

Kritisch zu sehen ist sicher der stark medizinisch orientierte Blick des Films. Denn

in diesem Zusammenhang hat der Zuschauer den Eindruck, dass das Vertrauen in die medikamentöse Therapie unbedingt größer sein muss als in die Selbstheilungskräfte der betroffenen Menschen. Sicherlich ist eine depressive Erkrankung Ausdruck einer neurobiologischen Störung, doch wird das Zusammenspiel mit den vielen Professionen im Rahmen der Begleitung einer affektiven Erkrankung zu wenig deutlich.

„Ich möchte gesund werden“ – dies ist eine Kernforderung der Menschen, die von den depressiven Episoden in ihren Leben erzählen. Dies erscheint mehr als nachvollziehbar, wenn der Zuschauer in die oft traurigen und bewegungsarmen Gesichter schaut. Tränen laufen Wangen hinunter. Der Film macht klar, wie einschneidend eine psychische Erkrankung das Leben eines Menschen verändert.

### Die unterschiedlichen Gesichter einer Depression

Eine depressive Erkrankung betrifft junge wie ältere Menschen, Frauen wie Männer. Die bewegten Bilder zeigen dies. Sie zeigen die Menschen in den Wohnungen und Häusern, in denen sie leben. Sie zeigen sie im Fitness-Club, im sonntäglichen Gottesdienst, aber auch beim vertrauten Musikmachen mit der Band.

Von der Notwendigkeit einer Rhythmisierung beim Umgang mit einer depressiven Erkrankung spricht Professor Wilhelm Peter Hornung zum Auftakt des Films. Diese Rhythmisierung scheint aber auch nur ein Moment zu sein, um mit sich und dem affektiven Leiden zurechtzukommen.

„Es wechselt sich ab. Die totale Apathie, das Nicht-mehr-Wollen. Die Gefühle scheinen abgeschnitten von der Welt. Ich kann nichts erzwingen“, sagt eine depressionserfahrene Frau in diesem Film. Während sie auf der Bettkante hockt, erklärt sie, dass es oft nur um das Überstehen gehe. Einen Moment später nimmt sie eine Lichttherapie wahr und schaut traurig in die Gegenwart. Als der sie behandelnde Psychiater sie ermuntern will, an einer Kunstaktion teilzunehmen, bekennt sie offenherzig, nicht auffallen zu wollen.

Eine jüngere Protagonistin lässt ihr Seelenleben in der Rockmusik und in Liedtexten aufblitzen. Der Film zeigt sie, wie sie Ideen in ihrem Notizbuch sammelt. Er zeigt sie im Kreise der Band und natürlich auch beim Erklingenlassen der In-

fischer & gann

PSYCHOLOGIE | LEBENSGESTALTUNG  
GESUNDHEIT | PÄDAGOGIK

### Christian Schubert Madeleine Amberger

WAS UNS KRANK MACHT – WAS UNS HEILT



Aufbruch in eine neue Medizin

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen

e AUCH ALS BOOK

Format 14 x 22 cm | 274 Seiten  
Gebunden mit Schutzumschlag  
24,00 € | ISBN 978-3-903072-17-6

### Anne Maria Möller-Leimkühler VOM DAUERSTRESS ZUR DEPRESSION



Wie Männer mit psychischen Belastungen umgehen und sie besser bewältigen können

e AUCH ALS BOOK

Format 14 x 22 cm | 282 Seiten  
Gebunden mit Schutzumschlag  
22,99 € | ISBN 978-3-903072-33-6

### Katharina Ley ANDERS ÄLTER WERDEN



So gelingen die besten Jahre  
»Heutiges Älterwerden ist eine neue Erfahrung, die so noch kein Generation zuvor gemacht hat.«

- Katharina Ley

e AUCH ALS BOOK

Format 12,5 x 18,5 cm | 158 Seiten  
Hardcover  
14,99 € | ISBN 978-3-903072-32-9

f Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

[www.fischerundgann.com](http://www.fischerundgann.com)



Talkrunde anlässlich der Filmpremiere mit Axel Schmidt, Michaela Kirst und Hans-Bernhard Henkel-Hoving (v. l. n. r.)

Foto: Stefan Melchior

strumente. „Es ist schön, dass es Musik gibt, um die furchtbaren Emotionen zu verarbeiten und in kraftvolle Musik umzuwandeln“, ist sie sich einig mit den anderen Musikern.

### Die Idee hinter dem Film

Es war die Idee von Axel Schmidt, Menschen mit Depression über einen längeren Zeitraum dokumentarisch zu begleiten. Durch seine langjährige Erfahrung in der Behandlung und Begleitung von Betroffenen war er immer wieder damit konfrontiert, wie schwierig es ihrer Umwelt und selbst nahestehenden Personen fiel, die Erkrankung zu verstehen und auch nur im Ansatz nachzuvollziehen. So wurde die Idee zu diesem Film geboren. Der Dokumentarfilm bietet die Möglichkeit, sich mit anderen zu identifizieren oder sich auch nur in einzelnen Bildern, Zitaten, Umgangsweisen und Metaphern wiederzufinden. Er fördert Verständnis und Zuversicht zugleich.

Die Depression ist eine Erkrankung, die jeden treffen kann. Und auch die alltäglichen Probleme und Entwicklungsschritte, denen die ProtagonistInnen im Film begegnen, kennen die meisten Menschen. Der Film will daher Wege aufzeigen, wie mit solchen Situationen und auftretenden Schwierigkeiten umgegangen werden kann. Auch die Einschätzung der eigenen Belastbarkeit sowie die individuellen Möglichkeiten, einer neuen Krankheitsphase vorzubeugen, stehen im Fokus.

### Das Schweigen brechen

„Ich sage nicht die Wahrheit, nicht bei allen Menschen. Beispielsweise telefonieren, da überlege ich mir stark, ob ich überhaupt ans Telefon gehe. Die Menschen denken alle, mir geht es gut. Ich bin fröhlich ... Ich kann mich total gut verstellen“, so beschreibt eine der Betroffenen am Anfang des Films ihren täglichen Kampf mit der Depression.

Obwohl statistisch gesehen jede vierte Frau und jeder achte Mann im Laufe des Lebens an einer Depression erkrankt, geht es vielen Betroffenen Tag für Tag so, wie die Protagonistin es schildert: Sie haben Angst vor der Stigmatisierung und entscheiden sich, ihre Krankheit zu verschweigen. Darunter leiden nicht nur sie selbst, ihr Umfeld oder ihre Arbeitssituation, sondern oft auch die Behandlung.

Um das Verständnis für die Erkrankung Depression zu verbessern – für Betroffene, ihre Angehörigen, aber auch für die Öffentlichkeit –, haben sich die ProtagonistInnen des Films entschlossen, das Schweigen bezüglich ihrer Krankheit zu brechen.

### Den Rhythmus wiederfinden

Die Dokumentation lässt den Zuschauer tief in die Seelen depressiver Menschen schauen. Es wird immer wieder deutlich, wie dynamisch diese depressive Erkrankung erscheint. Axel Schmidt lässt die Menschen durch ihre Erfahrungsberichte

und die alltäglichen Bilder überzeugen. Es ist ein Film, der anrührt und dem Zuschauer die Perspektive eröffnet, sich empathisch auf den Mitmenschen und sein Seelenleben einzulassen.

So hinterlässt es auch einen bleibenden Eindruck, dass der Film mit authentischer Rockmusik und Bildern von einer Trommelübung ausklingt. Die Betroffenen scheinen bei dieser Form der Therapie nicht nur den eignen Rhythmus wiederzufinden. Vielmehr versuchen sie, sich mit dem eigenen Klang in die Melodien der Gemeinschaft einzuordnen. Gäbe es ein gelungenes Bild, um zum Ausklang eines traurigen Films Perspektiven zu zeigen? ■

Der Film „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ wird voraussichtlich im November 2016 auf DVD erscheinen. Weitere Informationen dazu sind unter [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) verfügbar.

### Zu viel Medienkonsum soll schaden – worauf können Sie trotzdem nicht verzichten?

„Für mich wäre es eine große Aufgabe, auf Bücher zu verzichten. Egal, wo ich bin, ich habe ein Buch bei mir. Im Rucksack oder in der Jackentasche, auf Reisen oder im Wartezimmer – es ist ein scheinbar unstillbarer Hunger nach Wissen und Phantasie. Einmal hatte ich mir den Traum verwirklicht und ein Gästeklo in der Wohnung mit einem abwechslungsreichen Bücherregal ausgestattet. Dort standen die Erkenntnisse Joseph Ratzingers neben Karl Marx, Humoriges neben Philosophischem. Ich hoffe, dass das Paradies einmal eine große Bibliothek vorhält. Dagegen kommt kein Smartphone an. Nützlichkeit

wird niemals gegen Tiefgründigkeit siegen.“

**Christoph Müller**  
geb. 1970, arbeitet als psychiatrisch Pfleger im Maßregelvollzug sowie als Fachautor.  
[arscurae@web.de](mailto:arscurae@web.de)



Foto: Michael Tischmischer

**DIE BARKE**  
Bestattung & Begleitung  
in Frauenhänden

**Wir sind Bestatterinnen & 'Seelen-Hebammen'.  
Liebvolle Begleitung ist unser Herzensanliegen  
– überall in Deutschland seit 1999!**

Ajana Holz & Merle von Bredow  
Tel 0700 - 361 797 33 (12c/min) · Büro 07977 - 911 874  
[www.die-barke.de](http://www.die-barke.de) · [info@die-barke.de](mailto:info@die-barke.de)